



# 山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

第1回 平成28年8月18日(木)

## ★はまっこ炊き込みパエリア



### 材料 7人分

米・・・4合  
 出し汁・・・4カップ  
 アマダイ・・・2尾  
 イカ・・・2杯  
 サザエ・・・10個  
 エビ・・・7尾  
 鶏もも肉・・・210g  
 玉ねぎ・・・200g  
 パプリカ・・・1個  
 トマト大・・・1個  
 インゲン・・・100g  
 ニンニク・・・少々  
 サフラン・・・少々  
 ローリエ・・・1枚  
 白ワイン・・・大6  
 コンソメ・・・小2  
 塩こしょう・・・少々  
 オリーブ油・・・大4  
 レモン・・・1個  
 カレー粉・・・好み

### 作り方

- ① 米を洗い、ザルに上げ30分おく。
- ② アマダイの鱗を取り除き、3枚おろしにし、3~4等分に切り、塩こしょうをする。小麦粉をつけてムニエルにする。
- ③ サザエは殻を洗って3~5分ゆでる。
- ④ イカは内臓を取り、1cm位の輪切りにする。
- ⑤ エビは皮をむき、内臓を取り除く。
- ⑥ 鶏もも肉は3cm角に切る。
- ⑦ フライパンに油をひき、イカ、エビ、鶏もも肉を入れて塩こしょう、白ワインで蒸し煮にする。(蒸し汁は取っておく)
- ⑧ 玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑨ トマトは種を取り、2cm角切りにする。
- ⑩ インゲンは茹でて2cmの長さに切っておく。
- ⑪ フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニク⇒玉ねぎ⇒米⇒ローリエ⇒パプリカ⇒トマトの順に炒める。
- ⑫ 出し汁4カップ・(蒸し汁、コンソメ、サフラン、サザエの茹で汁)
- ⑬ 炊飯器に炒めた米と出し汁・アマダイのあらを入れ、塩こしょうを加えてスイッチを入れる。
- ⑭ 炊きあがったらアマダイのあらを取り出し、エビ、イカ、鶏もも肉、サザエをのせて10分蒸らす。



## ★サザエの刺身



### 材料 7人分

サザエ・・・7個  
 わさび・・・適宜  
 醤油・・・適宜  
 大葉・・・7枚

### 作り方

- ① たわしで殻を洗う。
- ② ステーキナイフを使って身を取り出す。
- ③ 身から蓋をとる。
- ④ サザエの口を取る。
- ⑤ 塩でもみ洗いする。
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。氷水でぬる。
- ⑦ 殻を容器にして盛りつける。



## ★冷製ポテトビシソワーズ

### 材料 7人分

じゃが芋・・・300 g  
玉ねぎ・・・100 g  
バター・・・10 g  
塩こしょう・・・少々  
豆乳・・・200cc  
コンソメ・・・小1  
水・・・600cc  
パセリ・・・適宜

### 作り方

- ① じゃが芋の皮を剥きゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。バターで炒め、コンソメを入れる。
- ③ ①②豆乳、水、塩こしょうを入れミキサーにかけてトロトロにする。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ カップに入れ、パセリを散らす。



## ★胡瓜の簡単づけ

### 材料 7人分

キュウリ・・・3本  
酢・・・大1と1/2  
醤油・・・大2  
塩・・・小1/2  
昆布・・・適宜

### 作り方

- ① キュウリは塩をして板ずりし、水洗いする。食べやすい大きさに切る。
- ② ジッパー付き袋に調味料を入れ、①を入れて揉む。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。



## ★黒糖くず餅風

### 材料 7人分

黒砂糖・・・120 g  
クルミ・・・40 g  
水・・・600 g  
片栗粉・・・100 g  
きなこ・・・適宜  
砂糖・・・好み  
塩・・・少々

### 作り方

- ① 水に片栗粉・粉黒砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② 透明になったら弱火にし、焦がさないように混ぜる。
- ③ 固まってきたら火を止め、ローストしたクルミを入れ混ぜる。バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 一口大にちぎり、きなこをかける

